RESURSELE FOTBALULUI LOCAL POT FI MAI BINE EXPLOATATE

Fotbalul dobrogean așteaptă ora bilanțului. Zilele premergătoare evenimentului sînt consacrate pregătirii ședinței de analiză a activității comisiei județene de fotbal. Datele statistice au fost centralizate și comparate cu altele din anii trecuți. Unele concluzii și măsuri au și fost schițate. Definitivarea lor va jalona cu certitudine direcțiile și căile de îmbunătățire a activității vitale a acestui nucleu organizatoric în fruntea căruia, de două decenii, se află un inimos și pasionat om al fotbalului, juristul *Agop Aram*. Competența sa ne-a fost certificată de seriozitatea problemelor abordate într-o scurtă discuție pe tema resurselor fotbalului dobrogean. Dialogul a început cu...

— Sînteți satisfăcut de rezultatele sezonului trecut ale echipelor din campionatele locale?

— Din anumite puncte de vedere, da; o regularitate constantă a fost realizată și aș putea afirma chiar și o îmbunătățire a disciplinei jucătorilor celor 58 de formații cuprinse în competiții — seniori, juniori și copii. Rețineți, avem o competiție de copii, tur-retur, adică un campionat cu participarea a zece echipe organizate pe lîngă echipele de juniori, cu legitimații în regulă ca și cei mari. Vreau să cred că sîntem printre primele județe care am adoptat această formă de activitate organizată și sînt sigur că vor veni și rezultate.

— Calitativ însă?

— Aici trebuie să recunoaștem că batem pasul pe loc, deși numărul antrenorilor, pe plan local, a crescut de la 14 la 22. Sigur că instruirea fotbaliștilor la toate nivelele nu-i chiar atît de bună. Colegiul de antrenori, președinte tov. Petre Comăniță de la Farul, are o anumită răspundere față de această stare de lucruri. Nu știu dacă aveți idee dar la Farul există un grup de cinci antrenori calificați. Îi înțelegem că acolo își au norma respectivă dar în fond ce le-am cerut noi? Un lucru simplu: activizarea colegiului prin organizarea a una-două expuneri lunare în fața antrenorilor și instructorilor. Cît de cît ar învăța și ei cîte ceva, s-ar pune la punct cu o serie de noutăți apărute în tehnica antrenamentelor.

— Evident, colegiul subestimează această sarcină!

— Și noi avem impresia că tovarășii respectivi consideră o asemenea treabă ca pe un lucru de foarte mică importanță, nu privesc în perspectivă. Notați: un Pleșa, un Antonescu, Ologu, Tufan, Kallo și alți jucători de la echipa Farul s-au ridicat tocmai de la echipele care au activat în campionatele locale, orășenești sau sătești. Concluzia se impune de la sine.

— Cu alte cuvinte fotbalul dobrogean își are resursele lui, insuficient înțelese sau exploatate.

— Așa este! Și dacă tot ne-am apucat să vorbim de resurse aș putea să mă refer și la baza materială. Nu este vorba despre echipament și material sportiv căci în linii mari ele, cantitativ, satisfac cerințele asociațiilor sportive.

— Probabil, vizați terenurile?

— Întocmai! Realist vorbind situația nu-i strălucită. Ceea ce este însă de evidențiat e că asociațiile sportive cu ajutorul organelor locale au reușit în anii din urmă să-și amenajeze propriile lor terenuri: la Medgidia, I.M.U.M. și Cimentul au două frumoase stadioane; Electrica din Constanța are în folosință un teren de invidiat; I.T.C. de asemenea; Știința din Constanța, Tractorul Chirnogeni, Hidrotehnica și alte asociații și-au inaugurat în sezonul trecut stadioanele lor. Ca să nu mai amintesc de noul stadion al echipei Portul, care va fi dat în folosință în vară, dacă nu chiar în acest retur din primăvară. Dacă există înțelegere și colaborare nu se poate să nu se rezolve într-un fel problemele respective cu resursele ce ne stau la-ndemînă pe plan local.

— Totuși, mi se pare că în orașul Constanța situația terenurilor nu e prea „roză"...

— Cam așa este! Stadionul central „1 Mai" este insuficient pentru activitatea competițională a clubului, nemaivorbind de necesitățile orașului. Trist este faptul că administrarea lui de către I.P.S.A.D. — o întreprindere de prestații a Consiliului popular municipal, lasă total de dorit. Terenul de antrenament cu zgură s-a degradat, un altul anexă gazonat este anunțat de vreo doi ani că va fi dat în folosință, vestiarele și instalațiile sanitare sînt jalnice, atîtea și atîtea. Terenul principal, suprasolicitat, probabil că nu va mai fi omologat pentru sezonul care vine. Iată unde poate duce lipsa de gospodărire, de atenție față de un stadion care numai de la distanță arată foarte elegant. Și asemenea neglijențe mai pot fi întîlnite la asociațiile Viitorul din comuna Lumina, la Recolta Negru Vodă, C.F.R. Constanța ale căror baze sportive treptat-treptat încep să se degradeze. Mîine-poimîine respectivii or să ceară ceva bani, o să se plîngă că n-au terenuri ș.a.m.d.

— Ciudate cazuri, dar mai ciudat mi se pare cel cu stadionul constănțean. Situația este total anacronică. Clubul Farul, beneficiarul exclusiv al acestui stadion, apare în postura de simplu chiriaș. O asemenea situație firește nu alarmează pe conducătorii Farului, nu le incubă o anumită răspundere, nu le creează griji și probleme pentru a amenaja pe spațiul existent al stadionului și alte terenuri simple de joacă, strict necesare pentru echipele de copii, juniori și de tineret.

— Repet, nici comisiei județene nu-i este indiferentă anomalia respectivă. Vom căuta să influențăm în bine rezolvarea ei, să lămurim într-un fel organele locale că aceasta este spre folosul mișcării fotbalistice constănțene. Iată deci că scurta noastră discuție n-a făcut altceva decît să puncteze cîteva din subiectele care vor fi dezbătute la apropiata ședință de analiză a comisiei județene de fotbal. Ca unul care mă aflu ca voluntar pe baricadele fotbalului am speranța că unindu-ne forțele cu cele ale organizațiilor de tineret, sindicale și copperatiste, fotbalul dobrogean va putea să realizeze în viitorul apropiat succese mai substanțiale.

Stelian TRANDAFIRESCU

PREGĂTIREA ATLETICĂ A JUCĂTORILOR

Pe drept cuvînt, un specialist al jocului cu balonul rotund va fi intrigat de faptul că un fost atlet se bagă în ale fotbalului taine. De aceea, mă simt obligat a explica faptul că, în cariera mea de atlet și antrenor, am trăit alături de a doua mea pasiune, fotbalul, pe care l-am practicat la nivel de începător și-l urmăresc la nivel de mare pasionat și cu ochiul specialistului, fie chiar începător, în ale fotbalului.

De aceea, ca specialist în atletism, de mult timp mi-am propus să scriu despre DEZVOLTAREA CALITĂȚILOR FIZICE LA FOTBALIȘTI, convins fiind că această problemă cade pe planul secund în tot timpul pregătirii.

În urma vizionării tuturor meciurilor de campionat desfășurate în București, cît și urmărind pe micul ecran meciurile internaționale transmise în diverse ocazii, am constatat, printre altele, următoarele:

1. *jucătorii, cu foarte mici excepții, nu dispun de viteză, forță, detentă, rezistență, la nivelul cerut de fotbalul modern;*

2 *atacanții nu au viteză suficientă pentru a depăși, în situațiile de contraatac, pe fundași și, de asemenea, nu dispun de detentă suficientă pentru a interveni în fața porții la mingile înalte;*

3. *mijlocașii, pe de o parte, nu au rezistența necesară susținerii, pe întreg parcursul jocului, atît a acțiunilor în atac cît și a celor din apărare, iar pe de alta, nu pot face un joc de „du-te vino", ca în handbal, să ajungă — adică — în fața careului propriu înainte ca adversarul să vină cu mingea.*

Că trebuie acordată atenție dezvoltării și perfecționării calităților fizice la fotbaliști, reiese și din articolele din presa sportivă, din care spicuim: *„Dacă jucătorul devine profesionist fără să aibă o pregătire atletică serioasă* (n.n. — ceea ce în atletism se cheamă *calități fizice serioase) aceasta nu se poate realiza nici după aceea. Pe calendarul echipelor noastre figurează anual peste 100 de jocuri. Or, datorită acestei solicitări, nu rămîne nici timp, nici energie suficientă pentru a se ocupa cu dezvoltarea calităților de bază"* („Sportul", articolul intitulat: *„Tot fobalul brazilian este mai bun"*). Sau, după meciul Grecia—Portugalia se scria: *„Grecii dispun de o viteză uluitoare"* etc., etc.

Pornind de la aceste observații, ne întrebăm, cum este și firesc, *cînd se pot perfecționa calitățile fizice necesare jocului modern dacă fotbalistul este pur și simplu sufocat de ritmul metronomic al meciurilor?* Pentru a răspunde la această întrebare, va trebui să facem o digresiune și să vedem cum se pregătește atletul și, dacă este posibil, să găsim o similitudine a pregătirii acestuia cu cea a fotbalistului.

Atletul încheie concursurile la sfîrșitul lunii octombrie și vizează, ca obiectiv imediat, concursurile interne și internaționale de sală din perioada 2 februarie — 15 martie, în vederea cărora este necesar să-și perfecționeze viteza, forța, detenta, rezistența, tehnica etc., toate acestea în scopul obținerii unor performanțe de valoare.

Fotbalistul încheie turul campionatului la începutul lunii decembrie și vizează începutul returului, în martie, deci potrivire de date cu ale atletului. Așa cum am arătat, în vederea acestor concursuri, atletul are nevoie de calități fizice perfecționate și de o tehnică pusă la punct. Considerăm că și fotbalistul are nevoie de calități asemănătoare în vederea începerii returului campionatului. Or, dacă așa stau lucrurile, atunci *ce l-ar împiedica pe fotbalist ca, pentru a-și perfecționa calitățile fizice, să împrumute din pregătirea atletului ceea ce este adaptabil atît specificului jocului cît, mai ales, posibilităților sale individuale?* Însă, pentru a vedea ce ar putea împrumuta fobalistul, să încercăm a exemplifica pregătirea atletului din această perioadă prin cîteva planuri-conspecte.

Practic, pregătirea o începe la începutul lunii decembrie, deoarece luna noiembrie este rezervată odihnei, tratamentelor etc. Ca sarcini, își propune următoarele:

● asigurarea unei pregătiri fizice generale și a unei capacități de muncă ridicate; ● dezvoltarea și perfecționarea calităților fizice de bază, cu accent pe dezvoltarea forței, rezistenței și îndemînării (viteza urmează a fi perfecționată după ce atletul dispune de forță suficientă); ● perfecționarea tehnicii (săriturii, aruncării, alergării etc.); ● obținerea de performanțe valoroase la concursurile de sală.

Volumul de muncă, mijloacele și metodele folosite reies din cele cîteva exemple de planuri de antrenament, după cum urmează:

DUMINICĂ: pauză;

LUNI — antrenament pentru: dezvoltarea vitezei + detentă + pregătire fizică generală; exerciții de frecvență, alergare, joc de glezne foarte rapid 5 × 20 m.; starturi din picioare (10 ori); viteza generală în 8/10 tempo, 6 × 30 m.; sărituri pe două picioare în lungime 4 × 10; sărituri pe dreptul 4 × 10; sărituri pe stîngul 4 × 10; alergare sărită 4 × 20 m.; sărituri pe loc 4 × 20; sărituri cu genunchii la piept 4 × × 10; exerciții de reacție; săritură la semnal din poziția ghemuit (6 ori); alergare la deal 4 × 80 m.; viteză generală 6 × 30 m.; exerciții pentru abdomen 4 × 10; rotări de trunchi 4 × 10; exerciții cu mingea medicinală 10 minute.

Dacă se fac două antrenamente pe zi (ceea ce este indicat la sportivii scoși din producție), atunci dimineața se face antrenament pentru perfecționarea tehnicii, iar după amiază, antrenamentul descris.

MARȚI — antrenament pentru perfecționarea tehnicii + dezvoltarea forței. 30 minute încălzire în care vor predomina elementele de alergare și gimnastică pentru angrenarea în lucru a întregii musculaturi, perfecționarea tehnicii probei de specialitate 60—90 de minute, 3 × 12/60% semigenuflexiuni cu haltera; 3 × 7—10 trageri la bara fixă; 3 × 12/70% ridicări pe vîrfuri, 3 × 12/70% genuflexiuni cu haltera; 3 × 12 exerciții de abdomen cu partener; 3 × 12/40 kg. ridicări pe un picior la bancă; 3 × 10—12 flotări; 15—20 ori șutarea mingii medicinale cu un picior și cu celălalt; 5 × 120 m. alergare pas lansat în tempo 2/4. Este un model adecvat pregătirii cu un singur antrenament pe zi. Dacă antrenamentul de tehnică se execută dimineața, în antrenamentul de după amiază intră exercițiile pentru forță plus, în încheiere, o alergare în teren variat pe distanța de 2—3.000 m.

MIERCURI — sarcina antrenamentului este perfecționarea tehnicii + dezvoltarea rezistenței. În încălzire se introduc, pe lîngă exerciții de încălzire generală și cîteva exerciții de alergare cu scopul de a perfecționa viteza (vezi antrenamentul de luni); perfecționarea tehnicii (60 de minute); joc de fotbal în zăpadă (15—20 minute) sau joc de fotbal în sală cu mingea medicinală (acestea, atleții le folosesc în scopul dezvoltării rezistenței generale); alergare 7/10 tempo, 8 × 150 m. cu pauze de 3—4 minute între fiecare alergare.

JOI, VINERI, SÎMBĂTĂ — se pot relua oricare din antrenamentele efectuate, adaptîndu-se în funcție de gradul de oboseală manifestat de sportiv.

★

Analizînd planurile prezentate, ne întrebăm: ce n-ar fi bun pentru un fotbalist? Poate volumul prea mare de lucru pentru că, să fiu sincer, nu știu care dintre fotbaliști rezistă la un astfel de antrenament care, de altfel, nu i-ar strica cu nimic.

Dacă pînă aici totul pare a fi simplu, s-ar părea că lucrurile se complică odată cu începerea activității competiționale (la atlet, cu apariția concursurilor, la fotbalist cu meciurile de campionat, lăsînd la o parte partidele din cadrul altor competiții).

DAR, SĂ VEDEM CUM REZOLVĂ ATLETUL PREGĂTIREA ÎNTRE CONCURSURI — luînd ca exemplu atletul care are concursuri săptămînale (lucru foarte posibil la atleții de valoare internațională) ȘI ÎN PERIOADA CONCURSURILOR DE MARE RĂSPUNDERE — *iunie-iulie, septembrie-octombrie. Aceasta, așa cum am mai spus, pentru a vedea dacă pe de o parte fotbalistului i se adaptează această pregătire, iar pe de alta, dacă el se pregătește asemănător.*

În această etapă, atletul își propune să rezolve următoarele sarcini:

● realizarea celor mai bune performanțe;

● perfecționarea tehnicii;

● menținerea pregătirii fizice generale și a calităților fizice, cu accent pe viteză și forță, la un nivel ridicat.

Sarcini care pot fi rîvnite de oricare dintre marii fotbaliști. Și pentru această perioadă să luăm ca exemplu cîteva planuri de antrenament efectuate de atleți:

DUMINICĂ — concurs.

LUNI — pauză.

MARȚI — dimineața antrenament pentru tehnică, după amiază antrenament pentru viteză + pregătire fizică generală; după încălzire, exerciții de frecvență, starturi din picioare pe 15—20 m. (de 10 ori); alergare cu start lansat 15—20 m. tempo 1/1; starturi de jos pe 30 m. (de 3—5 ori); 2×50 m. cronometrat; alergare pe 80 m. tempo 3/4 (de 4—5 ori) exerciții pentru trunchi, brațe, abdomen, spate pe perechi și cu mingea medicinală, în încheiere „huștiuluc" executat cu mingea medicinală.

MIERCURI — sarcina antrenamentului, perfecționarea forței + rezistență specială; după încălzire individuală, pas sărit 4 × 50 m.; pas săltat 4 × 20 m.; sărituri cu deplasare într-un picior 2 × 30 m.; sărituri pe loc pe un picior cu atingerea unui obiect suspendat; idem din alergare ușoară; sărituri pe două picioare cu atingerea unui obiect suspendat, de pe loc, din alergare; 3 × 8/60% semigenuflexiuni; 3 × 8/30 kg. ridicări pe un picior la bancă; 3 × 8/40% fandare cu săritură; 5 × 50—70% smuls haltera; 3 × 80 m alergare tempo 2/4, 2 × 60 m. alergare tempo 3/4, 5× 80 m. alergare tempo 3/4; exerciții de relaxare.

JOI — dimineața, antrenament pentru tehnică, după amiază se execută antrenamentul de miercuri în exclusivitate pentru forță. Nu se fac alergările.

VINERI — se execută antrenamentul de marți în exclusivitate pentru viteză pînă la alergarea pe 80 m. tempo 3/4 (de 4—5 ori).

SÎMBĂTĂ — pauză.

DUMINICĂ — concurs.

Considerăm, ca și la antrenamentele din perioada pregătitoare, dacă se aduc unele mici retușuri, cu introducerea de noi mijloace specifice dezvoltării calităților fizice jucătorului de fotbal, antrenamentele descrise pot constitui modele ideale pentru pregătirea acestuia din urmă.

În încheiere, țin să menționez că am scris aceste rînduri, nu cu intenția de a da lecții, ci din dorința de a-mi aduce modesta contribuție la progresul fotbalului românesc prin simpla recomandare de a se reflecta asupra similitudinii, ce există teoretic, între pregătirea atletului și cea a fotbalistului, asemănare ce ar trebui să se transpună și în realitatea practică.

Prof. DUMITRU GÎRLEANU
maestru al sportului